

# CATERING antoniánavarro

Curso 20-21

CEIP. MARIA MAROTO



LA COCINA DE SIEMPRE,  
CON LA SEGURIDAD  
DE AHORA



Puedes descargar este menú,  
además de otras  
recomendaciones para la  
alimentación de tu hijo, en  
nuestra página web

[catering.com](http://catering.com)   

EL MÉTODO  
× ABUELA ×

# ¿QUÉ VA A COMER TU HIJO/A HOY?

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

**1  
SE  
MA  
NA**

Lentejas estofadas  
Tortilla francesa  
con tomate  
partido  
Pan blanco  
Fruta del tiempo

Macarrones con  
verduras  
Filete de merluza  
al horno con  
ensalada  
Pan blanco  
Fruta del tiempo

Ensalada mixta  
Arroz con pollo  
Pan integral  
Fruta del tiempo

Ensalada con  
atún  
Guiso de magra  
Pan blanco  
Fruta del tiempo

Ensalada y pizza  
con jamón york  
Potaje con  
garbanzos  
Pan blanco  
Yogur

Calorías: 587 Kcal Grasas: 21 g (31%) Proteínas: 24 g (16%) Hidratos: 78 g (53%)

**2  
SE  
MA  
NA**

Guiso de limanda  
Croquetas con  
ensalada  
Pan blanco  
Fruta del tiempo

Ensalada con atún  
Cocido completo  
Pan blanco  
Fruta del tiempo

Arroz a la cubana  
con huevo  
Salchichas con  
ensalada mixta  
Pan blanco  
Fruta del tiempo

Olla gitana  
Tilapia al horno  
con ensalada  
Pan integral  
Fruta del tiempo

Puré de verduras  
Asado de pollo  
con patatas  
Pan blanco  
Yogur

Calorías: 632 Kcal Grasas: 24 g (34%) Proteínas: 27 g (16%) Hidratos: 79 g (50%)

**3  
SE  
MA  
NA**

Ensalada  
campesina  
Lentejas con  
chorizo  
Pan blanco  
Fruta del tiempo

Ensalada con  
caballa  
Arroz con pollo  
Pan blanco  
Fruta del tiempo

Guiso de atún  
Hamburguesa con  
ensalada  
Pan blanco  
Fruta del tiempo

Espaguetis  
gratinados con  
queso  
Ensalada con  
jamón york  
Pan integral  
Fruta del tiempo

Sopa de ave con  
garbanzos  
Tortilla patatas  
con ensalada  
Pan integral  
Fruta del tiempo  
Yogur

Calorías: 590 Kcal Grasas: 19 g (29%) Proteínas: 26 g (17%) Hidratos: 81 g (55%)

**4  
SE  
MA  
NA**

Macarrones  
boloñesa  
Ensalada con atún  
Pan blanco  
Fruta del tiempo

Ensalada de  
pollo  
Olla gitana  
Pan integral  
Fruta del tiempo

Ensalada mixta  
Fideua de pescado  
y marisco  
Pan blanco  
Fruta del tiempo

Ensalada tropical  
Estofado de  
ternera  
Pan integral  
Fruta del tiempo

Ensalada mixta  
Arroz con magra  
Pan integral  
Yogur

Calorías: 592 Kcal Grasas: 18 g (27%) Proteínas: 26 g (17%) Hidratos: 85 g (57%)

**5  
SE  
MA  
NA**

Lentejas estofadas  
Filete de merluza  
al horno con  
ensalada  
Pan blanco  
Fruta del tiempo

Ensalada con  
queso fresco  
Guiso de pollo  
Pan blanco  
Fruta del tiempo

Ensalada mixta  
Espaguetis con  
atún  
Pan blanco  
Fruta del tiempo

Ensalada César  
Cocido completo  
Pan integral  
Fruta del tiempo

Ensalada  
Arroz a la cubana  
con huevo y  
salchicha  
Pan blanco  
Yogur

Calorías: 586 Kcal Grasas: 21 g (31%) Proteínas: 28 g (18%) Hidratos: 75 g (50%)

**6  
SE  
MA  
NA**

Puré de verduras  
Asado de pollo  
con patatas  
Pan blanco  
Fruta del tiempo

Ensalada con  
caballa  
Alubias estofadas  
Pan blanco  
Fruta del tiempo

Ensalada mixta  
Guiso de pavo con  
albóndigas  
Pan blanco  
Fruta del tiempo

Ensalada  
murciana  
Arroz de pescado  
Pan integral  
Fruta del tiempo

Sopa de ave con  
garbanzos  
Hamburguesa con  
ensalada  
Pan blanco  
Yogur

Calorías: 571 Kcal Grasas: 21 g (32%) Proteínas: 27 g (18%) Hidratos: 71 g (50%)

# RECOMENDACIONES DE DESAYUNO, MERIENDA Y CENA

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
SEMANA 1	<p><b>DESAYUNO</b> Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con aceite de oliva</p> <p><b>MERIENDA</b> Bocadillo con atún Un yogur</p> <p><b>CENA</b> Ensalada de pimientos Lenguado a la plancha</p>	<p><b>DESAYUNO</b> Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con tomate</p> <p><b>MERIENDA</b> Bol de macedonia de frutas con un yogur</p> <p><b>CENA</b> Puré de patata Tortilla de calabacín</p>	<p><b>DESAYUNO</b> Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con aceite de oliva</p> <p><b>MERIENDA</b> Bocadillo con jamón de pavo Una pieza de fruta</p> <p><b>CENA</b> Espárragos trigueros Salmón a la plancha</p>	<p><b>DESAYUNO</b> Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con tomate</p> <p><b>MERIENDA</b> Bocadillo con jamón serrano y tomate Una pieza de fruta</p> <p><b>CENA</b> Ensalada murciana Pechuga de pollo a la plancha</p>	<p><b>DESAYUNO</b> Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con aceite de oliva</p> <p><b>MERIENDA</b> Un yogur con fruta troceada y nueces</p> <p><b>CENA</b> Berenjena rellena con atún, tomate, verdura y queso gratinado</p>
SEMANA 2	<p><b>DESAYUNO</b> Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con aceite de oliva</p> <p><b>MERIENDA</b> Bocadillo con lomo embuchado Un yogur</p> <p><b>CENA</b> Tortilla con guisantes</p>	<p><b>DESAYUNO</b> Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con tomate</p> <p><b>MERIENDA</b> Bocadillo con atún Una pieza de fruta</p> <p><b>CENA</b> Pisto de verduras Jamón al horno</p>	<p><b>DESAYUNO</b> Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con aceite de oliva</p> <p><b>MERIENDA</b> Brochetas de frutas con un yogur</p> <p><b>CENA</b> Dorada a la plancha con verduras</p>	<p><b>DESAYUNO</b> Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con tomate</p> <p><b>MERIENDA</b> Bocadillo con queso Una pieza de fruta</p> <p><b>CENA</b> Pimientos italianos al horno rellenos con jamón york y queso</p>	<p><b>DESAYUNO</b> Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con aceite de oliva</p> <p><b>MERIENDA</b> Un yogur con fruta troceada y almendras naturales</p> <p><b>CENA</b> Verduras hervidas Hamburguesa de pollo a la plancha</p>
SEMANA 3	<p><b>DESAYUNO</b> Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con aceite de oliva</p> <p><b>MERIENDA</b> Bocadillo con jamón de pavo Un yogur</p> <p><b>CENA</b> Ensalada de pimientos Atún a la plancha</p>	<p><b>DESAYUNO</b> Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con tomate</p> <p><b>MERIENDA</b> Bocadillo con queso Una pieza de fruta</p> <p><b>CENA</b> Tortilla de patatas</p>	<p><b>DESAYUNO</b> Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con aceite de oliva</p> <p><b>MERIENDA</b> Bol de macedonia de frutas con un yogur</p> <p><b>CENA</b> Mero al horno con verduras</p>	<p><b>DESAYUNO</b> Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con tomate</p> <p><b>MERIENDA</b> Bocadillo con atún Una pieza de fruta</p> <p><b>CENA</b> Coliflor gratinada Lomo de cerdo a la plancha</p>	<p><b>DESAYUNO</b> Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con aceite de oliva</p> <p><b>MERIENDA</b> Un yogur con fruta troceada y nueces</p> <p><b>CENA</b> Pizza casera con tomate natural, queso, atún, cebolla y champiñón</p>
SEMANA 4	<p><b>DESAYUNO</b> Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con aceite de oliva</p> <p><b>MERIENDA</b> Bocadillo con queso Un yogur</p> <p><b>CENA</b> Calabacín plancha Pechuga de pollo a la plancha</p>	<p><b>DESAYUNO</b> Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con tomate</p> <p><b>MERIENDA</b> Bocadillo con jamón serrano Una pieza de fruta</p> <p><b>CENA</b> Salteado de champiñones y trigueros Lenguado a la plancha</p>	<p><b>DESAYUNO</b> Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con aceite de oliva</p> <p><b>MERIENDA</b> Brochetas de frutas con un yogur</p> <p><b>CENA</b> Hervido de verduras Salmón a la plancha</p>	<p><b>DESAYUNO</b> Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con tomate</p> <p><b>MERIENDA</b> Bocadillo con lomo embuchado Una pieza de fruta</p> <p><b>CENA</b> Tortilla de alcachofas</p>	<p><b>DESAYUNO</b> Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con aceite de oliva</p> <p><b>MERIENDA</b> Un yogur con fruta troceada y almendras naturales</p> <p><b>CENA</b> Berenjena rellena con atún, tomate, verdura y queso gratinado</p>
SEMANA 5	<p><b>DESAYUNO</b> Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con aceite de oliva</p> <p><b>MERIENDA</b> Bocadillo con atún y tomate Un yogur</p> <p><b>CENA</b> Ensalada de pimientos Dorada a la plancha</p>	<p><b>DESAYUNO</b> Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con tomate</p> <p><b>MERIENDA</b> Bocadillo con jamón de pavo Una pieza de fruta</p> <p><b>CENA</b> Revuelto de calabacín</p>	<p><b>DESAYUNO</b> Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con aceite de oliva</p> <p><b>MERIENDA</b> Bol de macedonia de frutas con un yogur</p> <p><b>CENA</b> Verduras a la plancha Hamburguesa de pollo</p>	<p><b>DESAYUNO</b> Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con tomate</p> <p><b>MERIENDA</b> Bocadillo con jamón serrano Una pieza de fruta</p> <p><b>CENA</b> Pisto de verduras Filete de merluza</p>	<p><b>DESAYUNO</b> Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con aceite de oliva</p> <p><b>MERIENDA</b> Un yogur con fruta troceada y nueces</p> <p><b>CENA</b> Pimientos italianos al horno rellenos con jamón york y queso</p>
SEMANA 6	<p><b>DESAYUNO</b> Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con aceite de oliva</p> <p><b>MERIENDA</b> Bocadillo con lomo embuchado Un yogur</p> <p><b>CENA</b> Hervido de verduras Lomo de cerdo</p>	<p><b>DESAYUNO</b> Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con tomate</p> <p><b>MERIENDA</b> Bocadillo con atún Una pieza de fruta</p> <p><b>CENA</b> Tortilla de patata y cebolla</p>	<p><b>DESAYUNO</b> Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con aceite de oliva</p> <p><b>MERIENDA</b> Brochetas de frutas con un yogur</p> <p><b>CENA</b> Espárragos trigueros Atún a la plancha</p>	<p><b>DESAYUNO</b> Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con tomate</p> <p><b>MERIENDA</b> Bocadillo con queso Una pieza de fruta</p> <p><b>CENA</b> Coliflor gratinada Lenguado a la plancha</p>	<p><b>DESAYUNO</b> Vaso de leche con canela Tostada de pan integral con aceite de oliva</p> <p><b>MERIENDA</b> Un yogur con fruta troceada y almendras naturales</p> <p><b>CENA</b> Pizza casera con tomate natural, queso, atún, cebolla y champiñón</p>

## calendario escolar 2020/2021

### SEPTIEMBRE

	L	M	M	J	V	S	D
S1		1	2	3	4	5	6
S2	7	8	9	10	11	12	13
S3	14	15	16	17	18	19	20
S4	21	22	23	24	25	26	27
S5	28	29	30				

### OCTUBRE

	L	M	M	J	V	S	D
S5				1	2	3	4
S6	5	6	7	8	9	10	11
S1	12	13	14	15	16	17	18
S2	19	20	21	22	23	24	25
S3	26	27	28	29	30	31	

### NOVIEMBRE

	L	M	M	J	V	S	D
							1
S4	2	3	4	5	6	7	8
S5	9	10	11	12	13	14	15
S6	16	17	18	19	20	21	22
S1	23	24	25	26	27	28	29
S2	30						

### DICIEMBRE

	L	M	M	J	V	S	D
S2		1	2	3	4	5	6
S3	7	8	9	10	11	12	13
S4	14	15	16	17	18	19	20
S5	21	22	23	24	25	26	27
S6	28	29	30	31			

### ENERO

	L	M	M	J	V	S	D
S6					1	2	3
S1	4	5	6	7	8	9	10
S2	11	12	13	14	15	16	17
S3	18	19	20	21	22	23	24
S4	25	26	27	28	29	30	31

### FEBRERO

	L	M	M	J	V	S	D
S5	1	2	3	4	5	6	7
S6	8	9	10	11	12	13	14
S1	15	16	17	18	19	20	21
S2	22	23	24	25	26	27	28

### MARZO

	L	M	M	J	V	S	D
S3	1	2	3	4	5	6	7
S4	8	9	10	11	12	13	14
S5	15	16	17	18	19	20	21
S6	22	23	24	25	26	27	28
S1	29	30	31				

### ABRIL

	L	M	M	J	V	S	D
S1				1	2	3	4
S2	5	6	7	8	9	10	11
S3	12	13	14	15	16	17	18
S4	19	20	21	22	23	24	25
S5	26	27	28	29	30		

### MAYO

	L	M	M	J	V	S	D
						1	2
S6	3	4	5	6	7	8	9
S1	10	11	12	13	14	15	16
S2	17	18	19	20	21	22	23
S3	24	25	26	27	28	29	30
S4	31						

### JUNIO

	L	M	M	J	V	S	D
S4	1	2	3	4	5	6	
S5	7	8	9	10	11	12	13
S6	14	15	16	17	18	19	20
S1	21	22	23	24	25	26	27
S2	28	29	30				

EL MÉTODO  
× ABUELA ×

LA COCINA DE SIEMPRE,  
CON LA SEGURIDAD DE AHORA